

# 目錄

## 《黃帝內經》導讀

〇〇一

## 素問

上古天真論第一

〇一三

四氣調神大論第二

〇二五

生氣通天論第三

〇三三

金匱真言論第四

〇四七

陰陽應象大論第五

〇五九

靈蘭秘典論第八

〇八一

六節藏象論第九

〇八六

五藏別論第十一

〇九八

異法方宜論第十二	一〇三
移精變氣論第十三	一〇九
湯液醪醴論第十四	一一五
脈要精微論第十七	一二二
玉機真藏論第十九	一三四
經脈別論第二十一	一五六
寶命全形論第二十五	一六一
熱論第三十一	一七一
欬論第三十八	一八〇
痺論第四十三	一八七
調經論第六十二	一九九
標本病傳論第六十五	二一九
至真要大論第七十四	二二四
疏五過論第七十七	二四一

靈樞

九鍼十二原第一

二五三

邪氣藏府病形第四

二六九

壽夭剛柔第六

二八八

本神第八

二九六

經脈第十

三〇六

營衛生會第十八

三二三

海論第三十三

三三二

逆順肥瘦第三十八

三三九

天年第五十四

三四六

通天第七十二

三五三

名句索引

三六四



# 天佑中華有中醫

蘇晶

《黃帝內經》是中國現存醫學文獻中最早的一部典籍，它比較全面地論述了中醫學的基本理論和學術思想，為中醫學的發展奠定了基礎。中醫學發展史上出現的許多著名醫家和醫學流派，從其學術思想的繼承性來說，基本上都是在《內經》理論體系的基礎上發展起來的。因此，歷代醫家非常重視《內經》，尊之為「醫家之宗」。《黃帝內經》所揭示的生命活動規律及其思維方式，對當代以及未來生命科學的研究和發展也有一定的啟示作用。

現存《黃帝內經》，包括《素問》和《靈樞》兩部分，每部分八十一篇，共合一百六十二篇。《黃帝內經》成編後，《素問》和《靈樞》既有同時傳世者，也曾分別流傳。張仲景寫作《傷寒雜病論》時曾用過《素問》和《九卷》，輯錄了《素問》和《九卷》的全部文字。歷史上最早給《素問》作注的是齊、梁間的全元起，但其書已佚，僅從王冰的《次注》之中可以窺其一二。現存最早的注本就是唐代王冰的《重廣補注黃帝內經素問》，但其原書也已亡佚，現在見到的是經宋人林億和高保衡整理的版本，被稱為《次注》。明清時期，為《素問》作注者較多，如：馬蒔《黃帝內經素問注證發微》，吳昆《吳注黃帝內經素問》，張志聰《黃帝內經素問集注》，高世祚《素問直解》等。《靈樞》歷史上一一直以《九卷》之名流傳，後晉人皇甫謐撰

《鍼灸甲乙經》稱其為《鍼經》，至唐王冰將其改名為《靈樞》。宋朝史崧以「家藏舊本《靈樞》九卷」，「參對諸書」整理成《靈樞》的定本，稱為《黃帝內經靈樞經》，流傳至今。馬蒔的《黃帝內經靈樞注證發微》是《靈樞》最早的注釋本。把《素問》和《靈樞》合編注釋的有明代張景岳的《類經》。

《黃帝內經》作為重要的醫學典籍，其理論體系包含着豐富的思想內容，其主要理論觀點如下：

### 一、陰陽五行學說

陰陽五行是中醫學認識世界的基本框架。《內經》認為陰平陽秘是生命存在的前提，古人認為作為天地萬物本源的氣，具有運動化生的本性。氣的運動展開為陰陽五行，整個世界就是以氣為內在實質，以陰陽五行為外在形態表現的動態統一系統。萬事萬物通過陰陽五行聯繫為一個統一的整體。陰陽學說屬於中國古代哲學的範疇，《內經》將其引進醫學領域，用以闡釋人體生命活動過程和現象中相互對立而又統一的兩個方面，指導對疾病病理的認識和診治、預防。陰陽和平是中醫學最高的價值追求。追求宇宙萬物的和諧是中華民族的永恆價值觀。人之所以生病，根本原因就是氣血陰陽的逆亂失調，所以中醫的具體治療原則雖有很多，但都以平調陰

陽氣血為最後目的。在養生上，調和陰陽，達到和同筋脈、氣血皆從、內外調和是最終目標。

## 二、藏象學說

藏象學說是《內經》醫學理論的核心，《內經》根據這一思想建立了以五臟為中心，在內聯繫六腑、經脈、五體、五華、五竅、五志等，在外聯繫五方、五時、五味、五色、五畜、五音、五氣的五臟系統，形成一個表裏相合、內外相關的整體，藉相互關聯、相互作用的整體醫學宇宙觀，用以說明人體的生理功能和病理變化。以藏家學說為基礎而形成的臟腑辨證是中醫認識疾病的基本思維模式。

## 三、天人合一思想

天地萬物由一氣所化。中國古人認為氣是宇宙和生命的本源，人與天地萬物都由氣所化生。天與人之間之所以存在着相應的關係，源於天人一氣。氣是溝通天人萬物的中介。氣是人與萬物生死存亡的根據，是生命的本質。在氣論自然觀的宇宙圖景中，整個宇宙是一個大生命體，是由氣所推動的大化流行過程。就人來說，生命取決於氣，寶氣、養氣、調氣是養生和治

病的根本要求。《內經》基於人與自然、社會的密切聯繫，建構了天地人「三才」醫學模式，使《內經》醫學理論能夠真實反映人體生命活動的客觀過程。這種醫學模式重視人與自然、社會的協調，將人與生存環境的和諧、人體心身的和諧視為健康的根本標準，並貫穿於疾病的防治和延年益壽理論與實踐之中，這是《內經》對於世界醫學的貢獻。它與近年醫學界提出的「社會—心理—生物」醫學模式的基本觀點是相通的，但其可貴之處是，它已完全融入自己的理論，並作為臨牀的基本原則和方法實施於醫療活動之中。

#### 四、形神統一觀

重神輕形是中醫區別於現代醫學的基本特徵。古人認為，天地萬物由氣所化生，具體說來，是由在天之氣（陽氣）和在地之形（陰氣）合和而成。就人來說則是形神合一。神是氣之功能的極致表現，神本質上也是氣。人的生命活動雖然要以形體為依託，但終究以氣為本質，氣在生命存，氣去生命亡。所以古人在生命觀上重氣輕形。最佳的生理狀態應該是形氣相得，在病理狀態下則是氣勝形則生，形勝氣則死。因此，與重視人體生理解剖結構研究，從有形的物質存在着眼的現代醫學不同，中醫重視對無形的生命之氣變化過程的研究。



## 五、獨特的生命觀

甲、人體觀。在古代哲學「精氣論」、「道器觀」的影響下，《內經》將人視為精氣聚合、離散之器，生命現象是精氣升降出入運動的過程和結果，主要是從整體機能活動的方式、方法及其相互聯繫的「道」的方面，研究生命過程及其機制與規律，提出「以四時之法成」的生命機能結構學說，「陰平陽秘」與五行生剋制化的生命機能穩態學說，「奇恆」「回轉」的動態生命過程學說，集中體現在藏象、經絡、精氣神等理論中。

乙、疾病觀。在「奇恆常變」觀念的指導下，結合豐富的醫療實踐，《內經》確立了有關疾病的理論。關於疾病的概念，諸凡飲食起居、勞作情志等一切身心活動反生理之常者，均可使陰陽失調而致病。它不以形質結構及其物量變化的超標作為衡量疾病與健康的單一標準，而是更強調整體機能的紊亂與失常。關於疾病的發生，《內經》以「邪正相爭」闡明其機理，以六淫疫邪侵襲，飲食、勞傷與七情失調概括其致病方式，從致病因素與機體抗病能力相互作用的結果，審求其病理意義，即「審證求因」。關於疾病變化的機理，《內經》着眼於宏觀、動態地分析其整體機能失調的方式、狀態和過程，提出了以臟腑、經絡、氣血津液病變為基礎的疾病傳變等理論，成為臨牀診病論治的理論基礎。

丙、診治觀。《內經》提出審機論治的診治原則，是辨證論治的雛型。審機，即審察病機，就是通過對臨牀病症的收集、整理、分析、綜合，確定其病變本質。它是對疾病過程中

致病因素與機體相互作用所產生的整體機能失調之本質概括，因時而異、因人而別，作為診斷過程，後世演化為「辨證」，於是「證」成為診斷和治療的關鍵，由此決定了中醫治療學的基本特點是在整體機能協調的基礎上，將治療個體化，強調治患病之人；提倡各種方法配合應用，強調綜合療法；在治人與治病的關係上，更重視人；在整體與局部、機能與形質關係的處理上，更重視整體、重視機能；對病變共性和個性的關注上，更重視個性。對於疾病的預防上，提出以增強體質為核心的健身防病思想，有效指導了各種自我健身法的實施，在世界保健醫學上獨樹一幟。

《黃帝內經》醫學論著寫作於諸子百家學術爭鳴的年代，與諸子之學相互唱和，對諸子學多有吸收，並深受其影響。從《內經》文本看，黃老道家、《周易》與《內經》關係最緊密。還廣泛地吸收了天文、曆法、地理、氣象、生物、社會、心理、哲學等中國古代傳統的人文、自然等多學科的研究方法與成果，說明醫學科學與其他自然及人文學科之間的密切聯繫，是一部關於哲學和自然科學的綜合著作。西方有的醫學家認為與其說醫學是自然科學，不如說是社會科學更為合適；與人有關的學科就不僅是自然科學所能涵蓋的，必然蘊含着社會文化的內容。中國古代的醫學家從來沒有把醫學看成是孤立的為醫學專家所壟斷的專門學問，而是把它放在天地自然和社會文化的大視野中來思考。所謂「道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以長

久」(《素問·氣交變大論》)。這種學科間的聯繫、滲透、融合，正是中醫學至今仍有強大生命力的根本原因。《內經》的醫學理論之所以與諸子百家之學有着如此密切的關係，是因為中國古代的學術是一個統一整體。中國古代的學問不像源自西方的現代學術那樣有明顯的學科劃分，而是存在一個普遍的大道貫穿於一切學術之中。不同的學術都是這同一大道的顯現。古人把包括人在內的整個宇宙看成是一個大生命的流行化育過程，一切學問都是對這大生命流行化育的揭示，醫學與其他學術之間並不是外在的關係，而是內在統一的，都是關於生命的學問。

本書的編寫目的，是在中華傳統文化大背景下，介紹《黃帝內經》有關生命的認識。對原文的選擇，以北京中華書局姚春鵬本為底本，進行增減，選擇了最能反映中醫學術思想特點的篇章或段落，對於比較具體論述疾病或理論內容深奧的部分則略去。通過「導讀、注釋、譯文、賞析與點評」等為讀者提供閱讀門徑與參考。本書《素問》卷根據《重廣補注黃帝內經素問》(四部叢刊上海涵芬樓影印本)校訂，《靈樞》卷根據《靈樞經》(商務印書館一九五五年重印本)校訂。《黃帝內經》與中國古代文化是一個博大精深的整體，理解《內經》的醫學也必須進入中國文化這一大背景才行。因此，在注釋時多引證諸子之言，以加深對《內經》思想的理解。古人講做學問要懂得溯本求源，既要知其然，更要知其所以然，這樣才能把學問貫通起來，才是真學問，因此，在注釋某些詞語時，闡明其詞義由來的邏輯關係，力求使讀者逐漸養成求索語

源、貫通學問的習慣，才能進入中國醫學這一智慧的殿堂。

人類在探索未知世界時，最難認識的就是人類自己，人是既開放而又相對封閉的複雜系統，生命活動不僅隨着自然界時空的變化而改變，同時要承受人類改變自然、征服自然所帶來的結果，如環境污染、氣候暖化、輻射侵襲；還要面對社會發展帶來的精神壓力、物欲膨脹、內心失衡，這是全人類共同面對的挑戰，二〇〇八年《黃帝內經》學術研討會在香港舉行，海內外的專家對這部中醫學的奠基之作給予了高度的評價，來自倫敦大學的馬堪溫教授將《黃帝內經》的核心理念概括為重生、尊生、保生六個字，道出了沉澱五千年的東方文明對生命及生命規律的認知心路，也開闢了我們面對未知疾病時的防治新思路。

重生：在《黃帝內經》的開篇《素問·上古天真論》首論生命的重要，稱養生得道的人為「真人」、「聖人」、「賢人」、「至人」。提出「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」的養生方法，告誡人們「外避虛邪賊風，內養精神情志」，「恬惔虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」的養生原則。

尊生：尊重生命，就是尊重生命的規律，生長壯老已是生命的客觀規律，中醫的理念是根據生命活動的不同階段特徵進行調養，如：青少年時期，健康成長；中年人要保證其精力旺盛；老年人要減少疾病，提高生命品質，健康長壽。尊重生命，還要尊重生命賴以生存的客觀環境，「人以天地之氣生，四時之法成」，「人法地，地法天，天法道，道法自然」，提倡順從自

然規律的和合天人觀，而不是征服自然、改造自然，更不是戰勝自然。

保生：中醫強調治未病，包括在未病之時加以防範；已病之初及早治療，防止傳變；無論是疾病的診斷，還是治療用藥，均以保護人體的正氣為核心理念，儘量採用平和的方法，在不破壞人體基本生理活動的前提下，幫助人體恢復健康。陰平陽密，正氣存內，病安從來？

在中國古代先哲看來，只有對天地宇宙有一個正確的認識，養成高尚的道德人格，建立一種合理的生活方式，才是保持身心健康、免除疾病困擾的關鍵所在，才是「躋斯民於仁壽」的恆久之道。所以在一定意義上說，《黃帝內經》給我們的啟示是一種積極的生活方式，是一種生存的智慧。中華書局出版《新視野中華經典文庫》並將《黃帝內經》收錄其中，可謂慧眼識珠，功在後代。



## 素問





## 上古天真論第一

### 本篇導讀

本篇是《黃帝內經》的開篇，「上古」即遠古，指人類生活的早期時代；「天」指先天；「真」指元真之氣，也指人體稟賦的自然壽命。由於本篇主要論述上古之人，保養天真以卻病延年的原則、方法，以及先天元真之氣在人體生長發育過程中的重要作用，故以此名篇。

全篇論述了《內經》的保養天真的養生觀，以上古之人長壽及《內經》時代人早衰為例，闡述養生的方法與原則，並論述腎氣在人體生長壯老以及生殖功能活動中的重要作用。通過「腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能寫」，闡釋腎的生理功能特性及補腎延緩衰老的機理。本篇提出的養生的原則、方法及以內因為主的防病防衰思想，及腎氣在人體生長發育和生殖功能活動中的作用的理論，特別是腎氣與天癸沖任的關係，至今仍指導着中醫老年醫學和婦科學的臨牀。

昔在黃帝<sup>1</sup>，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊<sup>2</sup>，長而敦敏，成而登天。

注釋

1 黃帝：傳說中的古代帝王，為中華民族的始祖，古代許多文獻，常冠以「黃帝」字樣，以示學有根本。2 徇齊：此指思維敏捷，理解事物迅速，處理事物周全。

譯文

古代的軒轅黃帝，生來就異常聰明，幼年時就善於言辭，少年時就對事物有着敏銳的洞察力，長大後，敦厚樸實而又勤勉努力，到了成年就登上了天子位。

乃問於天師曰<sup>1</sup>：「余聞上古之人，春秋皆度百歲<sup>2</sup>，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者。時世異耶？人將失之耶？」岐伯對曰：「上古之人，其知道者，法於陰陽<sup>3</sup>，和於術數<sup>4</sup>，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱<sup>5</sup>，而盡終其天年<sup>6</sup>，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。不知持滿，不時御神<sup>7</sup>，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。」

注釋

1 天師：黃帝對岐伯的尊稱。2 春秋：指人的年齡。3 陰陽：天地變化的規律。4 術

數：各種技術，這裏指採用任何一種調養精氣的養生方法，都要做到適宜，無太過，無不及。5 形與神俱：形體與精神活動統一協調。6 天年：自然界賦予人的自然壽命。7 御神：控制精神情志活動，以免過度消耗精氣。

#### 譯文

黃帝問岐伯道：「我聽說上古時代的人，年齡都超過了百歲，但行為動作沒有衰老的跡象；現在的人，年齡到五十歲，動作就顯得衰老了。這是時代的不同呢，還是人們違背了養生之道的緣故呢？」岐伯回答說：「上古時代的人，大都懂得養生之道，取法天地陰陽的變化規律，選擇適當的養生方法來調和保養精氣，飲食有節制，起居有規律，不過分勞作，所以形體和精神能夠協調統一，享盡自然的壽命，度過百歲才離開世間。現在的人就不同了，把酒漿當作水來貪飲，把任意妄為當作生活的常態，醉後還勉強行房，縱情聲色，以致精氣衰竭，真氣耗散。不知道保持精氣的盈滿，不明白控制精神情欲，一味追求感官快樂，違背了生命的真正樂趣，起居沒有規律，所以五十歲左右就衰老了。」

#### 賞析與點評

形神是中國哲學及中國醫學的重要範疇。古人認為人是形與神的統一體，形體來源於地的陰氣，精神來源於天的陽氣，二者結合化生為人，二者的分離就是人的死亡。因此，養生的要

義就是要形神共養，以保證形與神的統一，才能健康長壽。

「夫上古聖人之教下也<sup>1</sup>，皆謂之虛邪賊風<sup>2</sup>，避之有時。恬惔虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？是以志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦。氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心。愚智賢不肖不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。」

注釋

1 聖人：通曉養生之道的人，即下文所論養生有成就的四種人：真人、至人、聖人、賢人。2 虛邪賊風：中醫把一切致病因素稱為邪。四時不正之氣乘人體氣虛而侵入人體致病，故稱「虛邪」。賊風，中醫認為風為百病之長，因邪風傷人，故稱「賊風」。

譯文

上古時期，通曉養生之道的聖人教誨人們，對於四時不正之氣，都要及時迴避。思想上清靜安閒，無欲無求，真氣深藏順從，精神持守於內而不耗散。這樣，疾病怎麼會發生呢？所以他們心志閒淑，私欲很少，心情安寧，沒有恐懼，形體雖然勞動，但不過分疲倦。真氣從容和順，每個人的希望和要求，都能滿足。無論

吃甚麼都覺得甜美，穿甚麼都覺得舒適，喜歡社會習俗，人與人之間也不羨慕地位的高低，人們日漸變得自然樸實。所以過度的嗜好，不會干擾他的視聽，淫亂邪說也不會惑亂他的心志。無論是愚笨的人還是聰明的人，能力強或者能力弱的人，都不追求酒色等身外之物，而合於養生之道。因而他們都能夠度過百歲而動作不衰老，這是因為他們的養生之道完備而無生命的危機。

### 賞析與點評

精神情志既是生命活動的基本體現，又能影響人體臟腑的功能，故太過或不良的情志活動是引起氣血運行紊亂，導致臟腑功能失調，進而形成疾病的重要因素。所以《黃帝內經》的養生觀重視內養精神，保養真氣，並提出以內養為主的原則。

帝曰：「人年老而無子者，材力盡邪？將天數然也？」岐伯曰：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通<sup>2</sup>，太沖脈盛<sup>3</sup>，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故真牙生而長極。四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七，陽明脈衰<sup>4</sup>，面始焦，髮始墮。六七，三陽脈衰於上<sup>5</sup>，面皆焦，髮始白。七七，

任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通<sup>6</sup>，故形壞而無子也。」

### 注釋

1 天數：天賦之數，即天癸之數，指自然的生理變化規律。中醫認為人的生殖能力根源於腎，腎在五行屬水，屬天干之「癸」，故生殖之精也稱為「天癸」。2 任脈：奇經八脈之一，循行於人體前正中線，從百會穴至會陰穴。主調月經、孕育胎兒。任，接受的意思，受納一身陰經之氣血，故名任脈。3 太沖脈：奇經八脈之一，能調節十二經的氣血，主月經。沖脈之「沖」源於《老子》：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和也」。

中醫認為沖脈為十二經之海，氣血大聚於此，故稱沖脈。4 陽明脈：指十二經脈中的手陽明、足陽明經脈，這兩條經脈上行於頭面髮際，如果經氣衰退，則不能營於頭面而致面憔悴脫。5 三陽脈：指會於頭部的手足太陽、手足陽明、手足少陽六條經脈。

6 地道不通：指女子斷經。女子屬陰、屬地，所以女性的生理功能稱為「地道」。

### 譯文

黃帝問道：「人年老了，就不能再生育子女，是精力不足呢，還是自然的生理變化規律就是這樣的呢？」岐伯回答說：「女子到了七歲，腎氣開始充實，牙齒更換，頭髮生長。到了十四歲時，天癸發育成熟，任脈暢通，沖脈旺盛，月經按時而來，所以能夠孕育子女。到了二十一歲，腎氣平和，智齒生長，身高長到最高點。到了二十八歲，筋骨堅強，毛髮長到了極點，身體非常強壯。到了三十五

歲，陽明經脈開始衰弱，面部開始憔悴，頭髮也開始脫落。到了四十二歲，三陽經脈之氣從頭部開始都衰退了，面部憔悴，頭髮變白。到了四十九歲，任脈空虛，太沖脈衰微，天癸枯竭，月經斷絕，所以形體衰老，不能再生育子女。」

### 賞析與點評

天癸是指腎精中具有促進生殖功能作用的一種物質，它源於先天，充盛於後天，二十七歲，女子腎氣充盛，天癸發育成熟，沖任二脈氣血隆盛，沖為血海，任主胞胎，氣血注於胞宮，所以月經按時來臨，具備了生殖能力。

「丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和<sup>1</sup>，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頰白。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極<sup>2</sup>。八八，則齒髮去。腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能寫。今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣，故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。」

注釋

1 陰陽和：此處指男女交合。2 形體皆極：形體衰弱至極。

譯文

「男子八歲時，腎氣開始充實，頭髮生長，牙齒更換。到了十六歲時，腎氣盛滿，天癸發育成熟，精氣滿溢，如男女交合，就能生育子女了。到了二十四歲，腎氣平和，筋骨強勁，智齒生長，身高也長到最高了。到了三十二歲，筋骨粗壯，肌肉充實。到了四十歲，腎氣開始衰退，頭髮開始脫落，牙齒乾枯。到了四十八歲，人體上部陽明經氣衰竭了，面色憔悴，髮鬢斑白。到了五十六歲，肝氣衰，筋脈遲滯，天癸枯竭，精氣少，腎臟衰，手足運動不靈活了，身體感到為病所苦。到了六十四歲，牙齒頭髮脫落。人體的腎臟應自然界冬天寒水之氣，主閉藏，它接受五臟六腑的精華以貯存之，所以臟腑功能旺盛，腎臟才精氣充實，而能排精於外。現在年齡大了，五臟皆衰，筋骨無力，天癸竭盡，所以髮鬢斑白，身體沉重，走路不穩，不能再生育子女。」

### 賞析與點評

腎主藏精，是人體生殖功能和形體盛衰變化的主導因素。腎與五臟六腑有先後天相輔相成的關係，腎既藏先天之精，是五臟六腑功能活動之本，同時又藏五臟六腑後天之精，才能源泉不竭。「五藏盛，乃能寫」，一是指五臟之精氣盛，乃能瀉藏精氣於腎，一是指五臟精氣盛則腎



能瀉精與外。

帝曰：「有其年已老而有子者何也？」岐伯曰：「此其天壽過度<sup>1</sup>，氣脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣<sup>2</sup>。」

注釋 1 天壽：先天稟賦，即上文之「天年」。2 天地：指男女。

譯文 黃帝問道：「有人年紀已很大，還能生育子女，是甚麼道理？」岐伯說：「這是因為他的先天稟賦超過了常人，氣血經脈還暢通，而腎氣有餘。雖然能夠生育，但在一般情況下，男子不超過六十四歲，女子不超過四十九歲，到這個歲數男女的精氣都窮盡了。」

帝曰：「夫道者年皆百數，能有子乎？」岐伯曰：「夫道者，能卻老而全形，身年雖壽，能生子也。」

譯文

黃帝問：「養生有成的人，年紀都達百歲，能不能生育呢？」岐伯說：「善於養生的人，能夠延緩衰老，保全身體如壯年，所以即使年壽很高，仍然能生育。」

黃帝曰：「余聞上古有真人者<sup>1</sup>，提挈天地<sup>2</sup>，把握陰陽<sup>3</sup>，呼吸精氣<sup>3</sup>，獨立守神，肌肉若一。故能壽敝天地，無有終時。此其道生。中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽<sup>4</sup>。調於四時<sup>5</sup>，去世離俗。積精全神，遊行天地之間，視聽八達之外。此蓋益其壽命而強者也。亦歸於真人。」

注釋

1 真人：至真之人，養生修養境界最高的一種人。《內經》依養生成就之高低分為真人、至人、聖人、賢人四種。2 提挈天地：把握住自然的變化規律。3 呼吸精氣：吐故納新，汲取天地精氣的導引行氣方法。4 和於陰陽：符合陰陽變化之道。5 調於四時：適應四時氣候的變遷。

譯文

黃帝說：「我聽說上古時代有真人，他能與天地陰陽自然消長變化的規律同步，自由地呼吸天地之間的精氣，來保守精神，身體與精神合而為一。所以壽命就與天地相當，沒有終了之時。這就是因得道而長生。中古時代有至人，他道德淳樸完

美，符合天地陰陽的變化。適應四時氣候的變遷，避開世俗的喧鬧。聚精會神，悠遊於天地之間，所見所聞，能夠廣及八方荒遠之外。這是能夠延長壽命，身體強健的人。這種人也屬於真人。」

「其次有聖人者，處天地之和，從八風之理<sup>1</sup>，適嗜欲於世俗之間，無恚嗔之心。行不欲離於世，舉不欲觀於俗。外不勞形於事，內無思想之患。以恬愉為務，以自得為功。形體不敝，精神不散，亦可以百數。其次有賢人者，法則天地，象似日月。辨列星辰，逆從陰陽<sup>2</sup>。分別四時，將從上古。合同於道，亦可使益壽而有極時。」

注釋

1 八風：指東、南、西、北、東南、西南、西北、東北八方之風。2 逆從陰陽：順從陰陽消長的變化。

譯文

其次有聖人，能夠安居平和的天地之間，順從八方之風的變化規律，調整自己的愛好以適合世俗習慣，從來不生氣。行為不脫離世俗，但舉動又不仿效世俗而保持自己獨特的風格。在外不使身體為事務所勞，在內不使思想有過重負擔。以清

靜愉悅為本務，以悠然自得為目的。所以形體毫不衰老，精神也不耗散，年壽也可以達到百歲。其次有賢人，能效法天地的變化，取象日月的升降。分辨星辰的運行，順從陰陽的消長。根據四時氣候的變化來調養身體，追隨上古真人，以求合於養生之道，這樣，也可以延長壽命而接近自然的天壽。

### 賞析與點評

本段論述反映了先秦道家思想對於《內經》養生理論與方法的影響。在養生觀上，本於道家的天道觀，《內經》主張養生法道，道法自然，奉養天真，返本還原。在養生原則上，《內經》以道法清靜為指導原則，強調精神的修養，靜神寧志，頤養天真之氣。在養生方法上，重視「術數」等養生方法，「呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一」、「象似日月，辨列星辰」等，似道家的養生之術。道家對《內經》養生思想的影響，體現了中華民族文化傳統一脈相承的特點，也是學習和研究中醫養生學的關鍵所在。